



12月20日(火) 麦ごはん 牛乳 みそカツ はるさめサラダ キムチスープ

今日はキムチについてお話しします。キムチは韓国人の食卓に欠かすことのできない伝統料理で、白菜、大根、きゅうり等を薬味ダレにつけて食べる代表的な発酵料理です。キムチには「カプサイシン」という成分が豊富に含まれています。

カプサイシンには体温を上げ、血流を良くする効果があります。新陳代謝を高めたり、内臓脂肪を燃焼させるのに役立ちます。また、抵抗力をアップさせるとも言われているので風邪の予防にも効果的です。